

Lo de Macarrones

Makes: 24 or 48 servings

Ingredients	24 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite vegetal		2 cda		1/4 tza
Cebolla, picada		2 tzas		4 tzas
Ajo, picado		2 dientes		4 dientes
Pavo, cocido, cortado en cubos		8.5 tzas		17 tzas
Agua		6 tzas		12 tzas
Leche 1% (baja en grasa)		3 tzas		6 tzas
Sopa de crema de champiñones		2 latas 10 3/4 oz		4 latas 10 3/4 oz
Guisantes congelados		2 paquetes 10 oz		4 paquetes 10 oz
Zanahorias ralladas		3 tzas		6 tzas
Pasta en coditos, seca		4 tzas		8 tzas
Pimienta negra		1 cdta		2 cdtas
Hojuelas de maíz		3 tzas		6 tzas
Ajo en polvo		1/2 cdta		1 cdta

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	167	
Total Fat	4 g	
Protein	15 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	312 mg	

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto y sofría la cebolla hasta que este transparente.
2. Agregue el ajo y cocínelo brevemente, por unos 30 segundos.
3. Agregue el pavo, agua, leche, sopa, zanahorias y guisantes. Póngalos a hervir.
4. Agregue la pasta y pimienta. Revuélvalos para combinar.
5. Cubra la sartén, reduzca a fuego lento y cocine de 10 a 15 minutos hasta que la pasta esté blanda, revolviendo ocasionalmente.
6. Mientras se cocina la mezcla, triture las hojuelas de maíz en un tazón pequeño, añada el ajo en polvo.
7. Coloque 3/4 de taza sirviéndolo en un plato y

cubriéndole con las hojuelas de maíz.

Notes

Consejos para servir:

Este plato contiene pavo rico en proteínas, así como vegetales para una buena nutrición. Para que sea incluso más saludable, use pasta integral.